

INHALT

INHALT	3	7 TIPPS, UM AUS SCHWIERIGEN LAGEN WIEDER HERAUSZUKOMMEN	46
VORWORT	6	GEMEINSAM SCHNELLER ANS ZIEL	48
UNSERE GESCHICHTE	8	DIE FORMEL ZUM GLÜCKLICHSEIN	50
STRONG MIND <i>Der Weg zu mentaler Stärke</i>	14	<i>Selbstliebe und Selbstwertgefühl</i>	
ERFOLG IST LERNBAR	16	AKZEPTANZ	52
WILLENSSTÄRKE <i>Was steckt dahinter?</i>	18	<i>Die Grundlage jeder Verbesserung</i>	
WILLENSSTÄRKE ERLERNEN <i>Erfolgreicher leben</i>	19	DAS SELBSTWERTGEFÜHL STEIGERN	52
DO'S AND DON'TS	21	<i>So geht's!</i>	
WILLENSKRAFTTRAINING IN DER PRAXIS <i>Eine Anleitung zum Widerstehen von Versuchungen</i>	22	DER SELBSTABLEHNUNG KEINE CHANCE GEBEN!	54
MIT DER RICHTIGEN DENKWEISE ZUM ERFOLG	23	SELBSTZWEIFEL LOSWERDEN	55
DIE MACHT DER GEWOHNHEIT <i>Wie man es schafft, lästige Gewohnheiten abzulegen und neue zu etablieren</i>	24	SEI DU SELBST!	58
LERNEN, AUTOMATISCH DAS RICHTIGE ZU TUN	26	DAS ERKENNEN DES EIGENEN WERTES	60
WIE GEWOHNHEITEN ENTSTEHEN UND WIE WIR SIE ÄNDERN KÖNNEN	26	DER RICHTIGE UMGANG MIT FEHLERN UND MISSERFOLGEN	62
WIE WIR UNANGENEHME TÄTIGKEITEN FÜR UNS ANGENEHMER MACHEN	28	DIE MACHT DES POSITIVEN DENKENS	64
SELBSTMOTIVATION <i>Das effektive Erreichen von Zielen</i>	30	POSITIV DENKEN	66
WÜNSCHE WAHR WERDEN LASSEN	32	<i>Der Schlüssel zum Glück</i>	
IN 10 SCHRITTEN ZUM ZIEL	33	SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNGEN	67
Der Einflussbereich	34	DURCH GEDANKEN GESUND WERDEN?	68
Ziele nach Prioritäten ordnen	36	»ICH KANN DAS!«	69
Die richtige Formulierung	37	<i>Mit einer positiven Erwartungshaltung zum Erfolg</i>	
Konkrete Aufgaben festlegen	37	FOCUS ON THE GOOD	72
Zwischenziele setzen	39	<i>Fokussiere dich auf deine Stärken, nicht auf deine Schwächen</i>	
Zeitplanung	40	DAS FÜHREN EINES ERFOLGSTAGEBUCHS	72
Der richtige Support	41	SELBSTVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN	76
Das Vermeiden eines Moralkontos	41	DAS LEBEN SELBST IN DIE HAND NEHMEN	78
Der richtige Moment	45	DO'S AND DON'TS	79
Der Umgang mit Rückschlägen		SELBSTWERTKILLER NR. 1	80
		<i>Vergleiche mit anderen</i>	
		SCHLUSS MIT NEID UND MISSGUNST	82
		VERGLEICH IST NICHT GLEICH VERGLEICH	85

VERGLEICHE? NEIN DANKE!	86	Superkompensation	145
WARUM ES (NICHT) SINNVOLL IST, VORBILDER ZU HABEN	90	Optimale Dauer der Regenerationsphase	146
ICH WÄRE SO GERN WIE SIE <i>Vorbilder im Fitnessbereich</i>	92	3. MYTHOS <i>Muskelkater ist schlecht</i>	147
DINGE NICHT PERSÖNLICH NEHMEN	94	Wie Muskelkater entsteht	147
AUS DER KOMFORTZONE AUSBRECHEN	98	Ist Muskelkater nun schlecht?	147
STRONG BODY I	100	4. MYTHOS <i>Bauchfett verliert man durch gezieltes Bauchmuskeltraining</i>	148
<i>Anatomie & Workout Übungen</i>		Bauchfett in Sixpack verwandeln	148
ANATOMISCHE GRUNDLAGEN & WORKOUTS	102	Ist gezielter Fettabbau möglich?	148
DIE MUSKULATUR	104	Einfluss der Genetik	148
MUSKELFASERTYPEN	105	5. MYTHOS <i>Durch Krafttraining kann ich Fett in Muskeln umwandeln</i>	149
WIE ARBEITEN UNSERE MUSKELN?	106	Was sind Fett und Muskeln?	149
MUSKELGRUPPEN <i>Welche Muskelgruppen gibt es und wie trainiere ich sie am besten?</i>	107	STRONG BODY II	150
Armmuskulatur (Anatomie)	107	<i>Ernährung & Kochrezepte</i>	
Armmuskulatur (Workout Übungen)	108	ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN	152
Bauchmuskulatur (Anatomie)	110	MAKRONÄHRSTOFFE	154
Bauchmuskulatur (Workout Übungen)	111	Proteine	154
Bein- und Gesäßmuskulatur (Anatomie)	117	Kohlenhydrate	156
Bein- und Gesäßmuskulatur (Workout Übungen)	119	Fette	157
Brustmuskulatur (Anatomie)	124	MIKRONÄHRSTOFFE	159
Brustmuskulatur (Workout Übungen)	125	Aminosäuren	159
Rückenmuskulatur (Anatomie)	128	Vitamine	160
Schultermuskulatur (Anatomie)	129	Mineralstoffe	161
Rücken- und Schultermuskulatur (Workout Übungen)	131	ANLEITUNG ZUR TRAUMFIGUR	162
TRAININGSGRUNDLAGEN	134	WIE VIELE KALORIEN BRAUCHE ICH?	164
WARUM IST KRAFTTRAINING WICHTIG?	136	METHODEN ZUR BERECHNUNG DES KALORIENVERBRAUCHS	165
GRUNDÜBUNGEN UND ISOLATIONSÜBUNGEN	136	FETTABBAU	168
Was ist eine Wiederholung?	137	<i>Wie reduziere ich meinen Körperfettanteil?</i>	
Was ist ein Satz? Was eine Übung?	138	Schluss mit Zaubermitteln	168
SCHLUSS MIT MYTHEN	140	Ohne Verzicht zur Traumfigur	170
1. MYTHOS <i>Krafttraining? Nein danke, ich möchte nicht aussehen wie Hulk!</i>	142	ERNÄHRUNG & MUSKELAUFBAU	171
Trainingsniveau	142	<i>Wie baue ich Muskeln auf?</i>	
Memory Effect	143	Mehr Energie, mehr Masse	171
Genetik	143	Ernährung für den optimalen Muskelaufbau	172
2. MYTHOS <i>Um muskulöse Arme zu bekommen, trainiere ich sie so oft als möglich</i>	145	SCHLUSS MIT MYTHEN	174
Regeneration	145	1. MYTHOS	176
		<i>Fett macht fett</i>	
		»Du bist was du isst!«	176
		2. MYTHOS	176
		<i>Kohlenhydrate nach 18 Uhr machen dick</i>	
		3. MYTHOS	177

*Durch das Trinken von Proteinshakes nehme ich
an Muskelmasse zu*

Zaubermittel? Was Proteinshakes wirklich sind	177
Welche Wirkung haben sie?	178
Wann ist es sinnvoll Shakes zu trinken?	178

5 GRÜNDE, WARUM DU NICHT ABNIMMST 180

1. DAS KALORIENDEFIZIT IST NICHT MEHR AKTUELL	182
2. DER KÖRPER LAGERT WASSER EIN	182
3. FALSCHES BEMESSUNG DES KALORIENVERBRAUCHS DURCH SPORT	184
4. KALORIENANGABEN ZU UNGENAU	184
5. DIE DARMSFLORA IST IM UNGLEICHGEWICHT	185

ICH TREIBE SO VIEL SPORT, NEHME ABER ZU! 186

FRÜHSTÜCKSIDEEN 188

SUPPEN & SNACKS 196

SALATE & BOWLS 208

FÜR DEN GROSSEN HUNGER 214

DESSERTS & SÜSSSPEISEN 234

DANKSAGUNG 246

REGISTER 248